

一字会教育科技有限公司



大地推课程手册

姜禹臣

(原创编号 20240313QJZX)



目录

1. 全垒跑场地示意图	第 1 页
2. 安打跑场地示意图	第 2 页
3. 赛制	第 3 页
4. 基本规则	第 3 页
5. 出局方式	第 4 ~ 5 页
6. 场地器材	第 5 页
7. 布局站位	第 5 ~ 8 页
8. 奖励评价	第 9 页
9. 裁判基本口令和常用手势	第 9 页
10. 组织和教学策略	第 10 ~ 11 页
11. 教学组织模块一击球	第 12 页
12. 教学组织模块二投准球	第 13 页
13. 教学组织模块三比赛	第 14 页
14. 课堂知识点考核内容——比赛口令操	第 15 页
15. 课堂知识点考核内容——技巧口令操	第 15 ~ 16 页
16. 课堂知识点考核内容——棒球小知识	第 16 ~ 17 页
17. 课外、课后知识点考核内容——理论知识	第 17 页
18. 课外、课后知识点考核内容——实战	第 18 页
19. 课外、课后知识点考核内容——认识比赛玩手游	第 19 ~ 25 页
20. 比赛记录表	第 26 页



一字会幼小儿童棒球比赛规程

一、比赛名称：全垒跑、安打跑（图 1、2）

图 1 全垒跑场地示意图

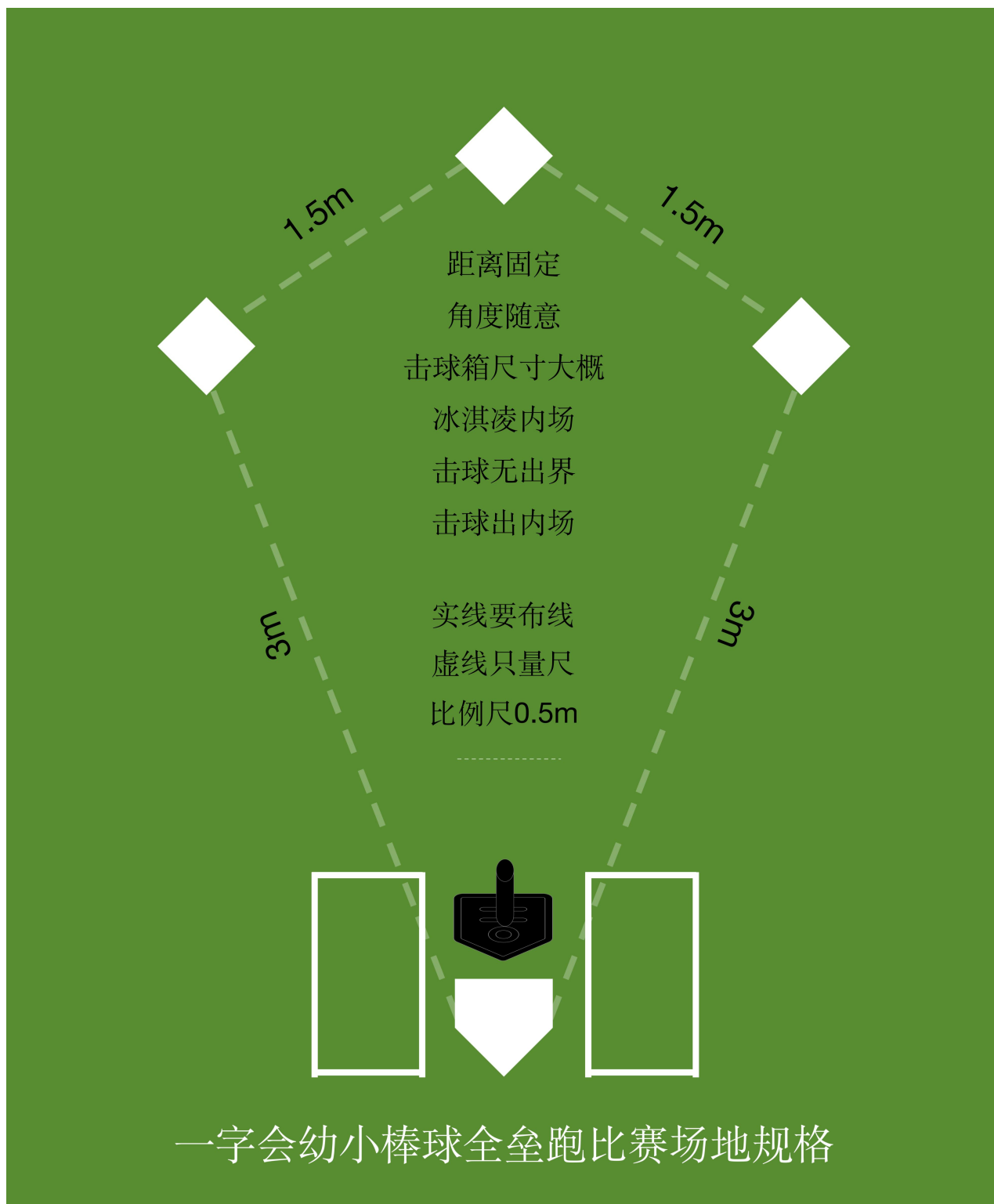


图2 安打跑场地示意图



二、赛制:

(一) **单打**: 参赛人数较少且在单数(奇数)的情况下,采用单打单人1队,同场竞技。

(二) **三/六/九人制**: 参赛人数较多且在双数(偶数)的情况下,人数平均分成两队比赛。可以采用三/六/九人制一队,幼小儿童比赛不宜人数过多,原则上不少于3人不超过9人同时上场。这时可以根据实际的场地环境和参赛人数灵活调整球场空间和适用比赛规则。

(三) **适用规则**: 单打比赛和三人制比赛只适用于全垒跑规则,并不适用于安打跑比赛规则;六/九人制适用于全垒跑和安打跑规则。

三、基本规则:

(一) 进攻:

1. **入门全垒跑**: 击球跑回本垒得一分,中途踩垒不停留,跑完全垒直接得分。
2. **进阶安打跑**: 击球后可以安全上垒,中途踩垒可以停留,下一棒击球继续向前抢垒,直至淘汰或得分。

(二) 防守:

1. **一字会入门回垒杀**: 防守队员捡球后把球放回击球座。
2. **一字会进阶传垒杀**: 防守队员捡到球后把球传回给裁判员或传给捕手并成功接到球并将球举过头顶。
3. **全国通用举手杀**: 当防守队员持球双脚触地,全身成直立姿势,且持球举过头顶时,即完成举手杀动作。

(三) 垒间距离:

1. **全垒跑**: 本垒至一、三垒3米垒间距;二垒至一、三垒1.5米垒间距;全垒



长度共 9 米。

2. **安打跑**：6 人制垒间距 6 米；9 人制垒间距 9 米；设 3 米击球线。

（四）本垒打线：

1. **全垒跑**：单打/3 人制比赛，利用自然场地环境，不设置本垒打线和边线。

2. **安打跑**：6 人制比赛本垒打线 12 米；9 人制本垒打线 18 米。

（五）比赛时间：

1. **局数**：每场比赛 5～9 局，每人上场击球 1 次为 1 局，根据人数参赛实际人数酌情减少局数。

2. **时间**：遵循幼小儿童身体发展规律，每场比赛不超过 25 分钟。从裁判第一声宣布“Play Ball”开始计时。

四、出局方式：

（一）**三振出局**：挥棒没有击中球、击球时明显击中球座、单打/3 人制击球没有击出内野、6～9 人制击球没有击出 3 米击球线、击球甩棒等以上情况都算一次击球失败。三次击球失败出局。

（二）**回垒杀**：在进攻队员安全上垒或全垒跑得分之前，防守队员捡球后把球放回击球座，视为封杀出局。

（三）**传垒杀**：在进攻队员安全上垒或全垒跑得分之前，防守队员捡到球后把球传回给裁判员或传给捕手并成功接到球并将球举过头顶，视为触杀出局。

（四）**举手杀**：在进攻队员安全上垒或全垒跑的分之前，防守队员捡到球并持球双脚触地，全身成直立姿势，且持球举过头顶时，即完成举手杀动作。

（五）**接杀**：击球员击出球后，球没落地直接被防守队员接住，视为接杀。

（六）**淘汰人数**：一次进攻最多只淘汰 1 人。



（七）局面判罚：安打跑比赛中，当场上只有一名队员未上垒时，该队员将被判出局；当场上超过一名队员未上垒时，如果包含击跑员，则击跑员将被判出局；如果不包含击跑员，则前位跑垒员将被判出局，后位跑垒员如果能退回原垒位则退回，不能退回则进一个垒位；如果队员已经安全上了不止一个垒，再连续进垒的时候被出局，需要退回至上一个安全垒位。

五、场地器材：

（一）击球箱：使用胶带布置左右两个迷你击球箱布置迷你击球箱，单侧击球箱尺寸长度不少于 1 米、宽度不少于 30 厘米，以大概和视觉舒适为原则，左右对称。

（二）垒包摆放：根据上文规定垒间距摆放规范垒包。

（三）本垒摆放：本垒放置于击球箱正中靠后位置。

（四）击球座摆放：击球座放置于击球箱正中前侧，本垒和击球座不得重叠。

（五）球棒和球的规格：使用儿童软式海绵泡沫球棒和软式海绵泡沫 9 寸棒球。

（六）个人装备要求：学生统一队服佩戴棒球帽，手套自愿佩戴。

（七）小板凳：必备小椅子就座，等待上场安全有序。

（八）器材管理：比赛时裁判和赛会每场比赛提供一个球棒、一支棒球，参赛队员不得自带器材，安全规范管理。

六、布局站位：（图 1、2、3）

（一）全垒跑（图 1、回垒杀、传垒杀）：

1. 击球队员站行为：在击球箱任意一侧击球，击球后将球棒向前丢掉，同时跑垒得分。

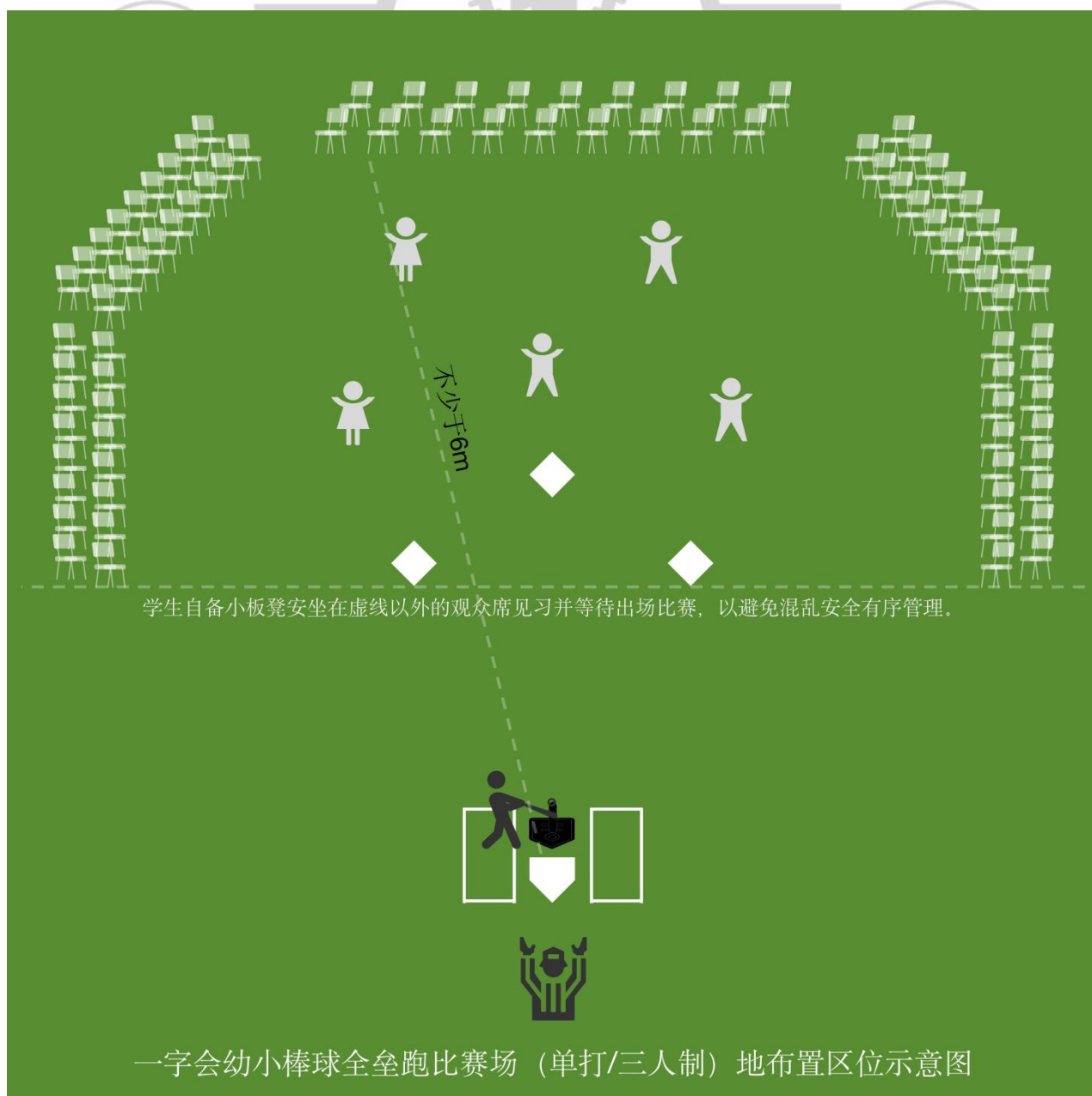


2. **防守队员行为：**在裁判的指导下按照扇形防线平均分布站位，等待来球完成防守。

3. **场上位置：**内野不站人，没有捕手。

4. **观众席位和等待区座位：**必须放置于球场北侧距离击球箱两边 3 米之外和本垒打线之外的任意位置，避免击球员甩棒误伤其他观众队员和比赛的顺利进行。

图 1 全垒跑

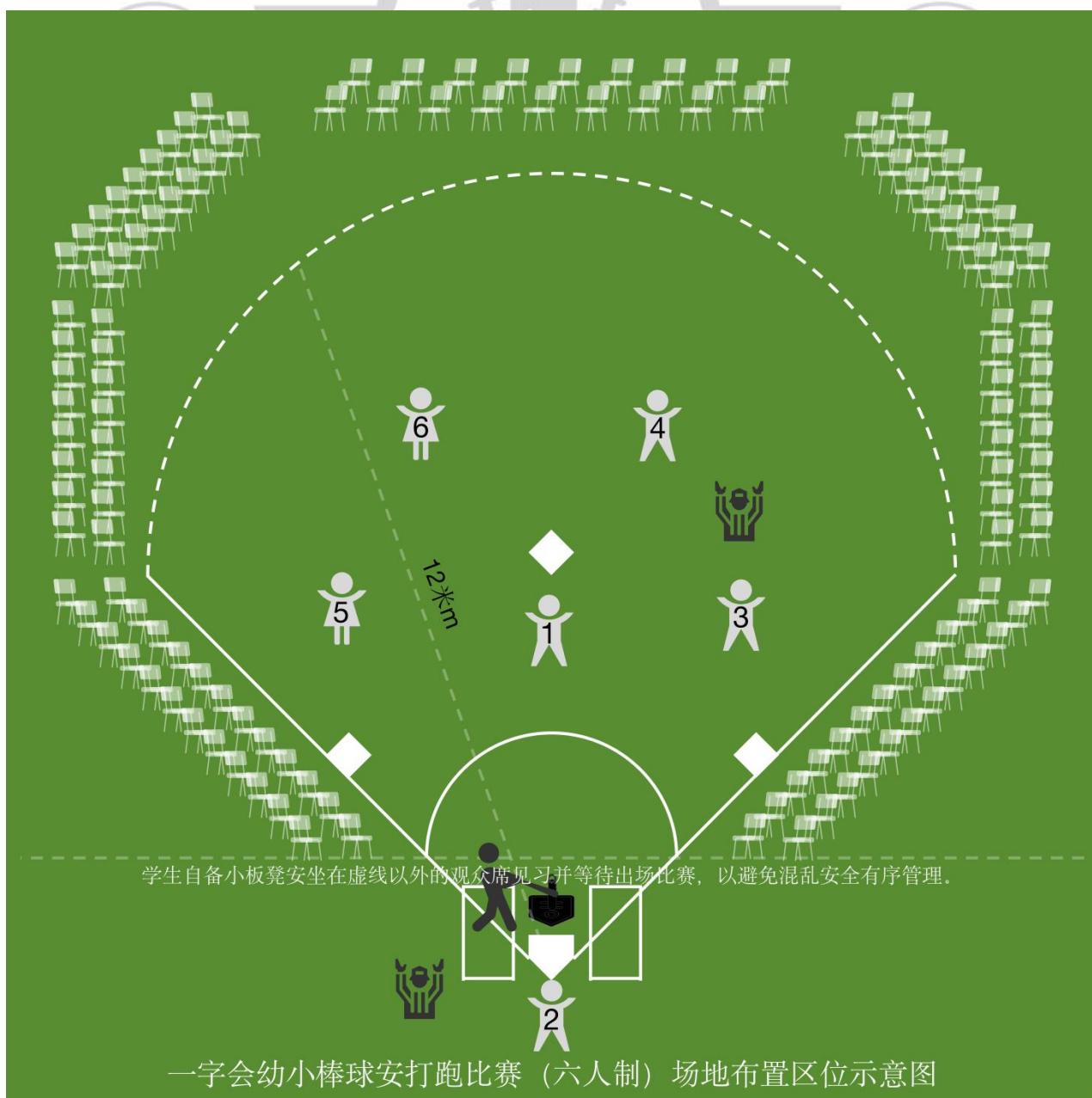


（二）安打跑（传垒杀、举手杀）：

1. **击球队员：**站在击球箱任意一侧击球，击球后将球棒向前丢掉，同时跑垒得分。

2. **六人制防守场上位置（图2）：**防守队员在裁判的指导下到指定标记的防守位置布阵站位，准备捡球防守，场地标记出投手（1号位）、一垒手（3号位）、二垒手（4号位）、三垒手（5号位）、游击手（6号位）、中外野手（8号位）。

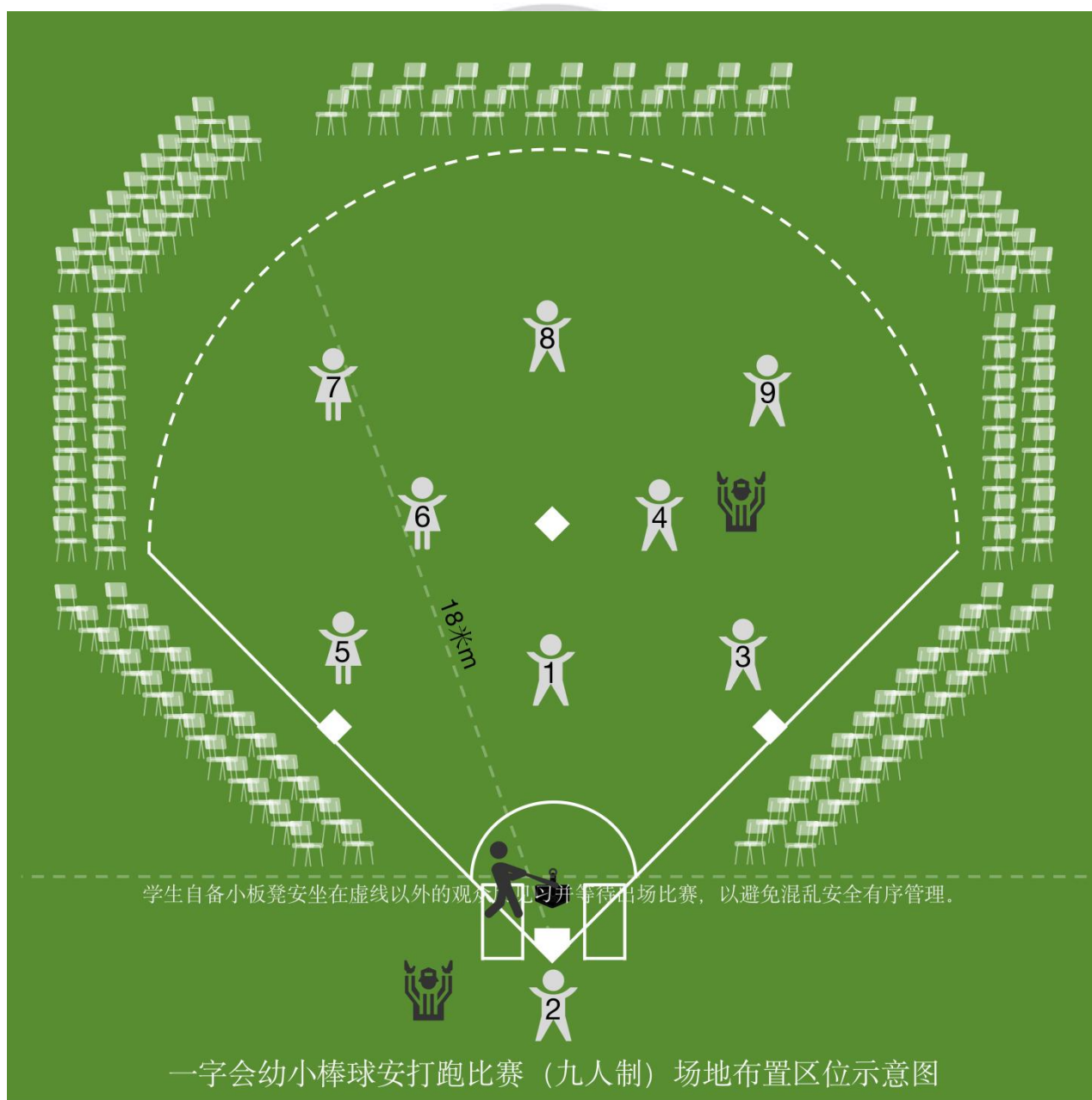
图2 安打跑六人制



3. **九人制防守场上位置（图3）：**防守队员在裁判的指导下到指定标记的防守

位置布阵站位，准备捡球防守，场地标记出投手（1 号位）、捕手（2 号位）、一垒手（3 号位）、二垒手（4 号位）、三垒手（5 号位）、游击手（6 号位）、左外野手（7 号位）、中外野手（8 号位）、右外野手（9 号位）。

图 3 安打跑九人制



4. 观众席位和等待区座位：必须放置于球场北侧距离击球箱两边 3 米之外和本垒打线之外的任意位置，避免击球员甩棒误伤其他观众队员和比赛的顺利进行。

七、奖励评价：比赛有平局和名次并列，人人有奖。

八、裁判基本口令：SALUTE（敬礼）、PLAY BALL（开球）、OUT（出局）、SAFE（安全上垒）、FORL（出界）、STRAKT（一击）、TIME（暂停）。



裁判常用手势



组织和教学策略

全垒跑是本案中最为实用和经典的方案,其优势在于提高了各类场地环境的利用率,克服了场地局限,可以家庭亲子单打也可以校园、社区多人比赛,使得无论是亲子还是校园开展该项目都更加的高效便捷,能快速为孩子树立棒球比赛击球跑垒的得分规则概念,零基础入门,首次课学会打棒球。

本案的设计充分顺应了儿童的运动心理和生理学规律,使孩子在简单的指导过后自觉自动完成比赛和练习,充分享受棒球比赛的乐趣和自信心。增加的亲子之间、儿童之间、师生之间的自主互动、自动学习吸收、寓教于乐的效果,减少了家长和老师因教育陪伴内容匮乏导致的管理的精力消耗,从而导致的教育陪伴质量的降低。在实践过程中老师和家长可以根据实际情况大胆创新,灵活地增减人数、调整尺寸、递进难度,目的是学生完成棒球击球跑垒得分的学习目标和收获。

在组织幼儿园和小学低年龄段的课堂教学和比赛中,要充分利用好本校园的学生纪律和管理规范,遵循儿童身体和心理的成长规律,以**首先安全和有序、其次教会和常赛、最后勤练和运动量的侧重原则**,灵活组织开展教学和指导。

要减少球棒、球、垒、击球座等标准器材的比赛规范器材的使用数量,原则**上一节课一套器材**,降低课堂器材管理的安全风险,提高上课效率。学生操练时可以要求校园或学生家长**自备**常用的毛巾、纸团球、充气球棒等**简易器材**。鼓励家长购买规范器材放置家中,开展亲子棒球自学勤练,提高水平。

要适应儿童生理和心理成长的客观规律,一改传统的体育课站立列队的观念,充分利用好学生的小板凳,让学生有目标和位置意识地安坐在座位上上课,听从老师安排有序进行锻炼活动。降低学生课堂纪律和安全管理的精力消耗,提高课



堂效率。同时重视棒球比赛的氛围感和仪式感，实时使用手机和相机定点捕捉学生课堂风采分享给家长，尽量统一服装佩戴球帽，将座位区营造出观众和啦啦队的氛围感，培养一个个小球迷，树立学生长期参与棒球运动的内驱力。

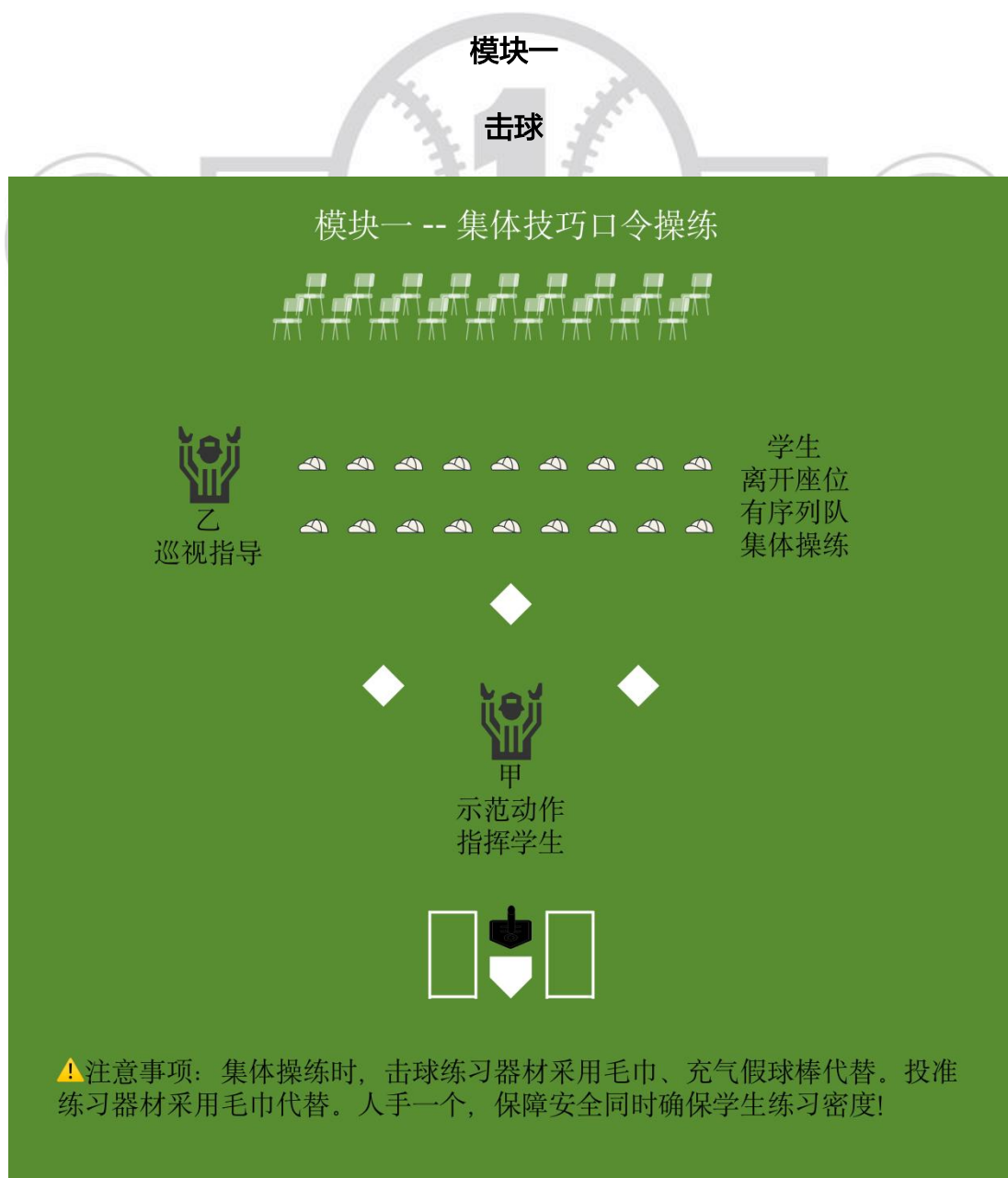
要充分利用本机构提供的信息技术软件，**发布和分享亲子棒球居家自学勤练课程包**到达家长，并跟踪家长领取数据和使用数据，通过**组织如考级、比赛、打卡获奖等多种证书类活动**，引导家长重视并落实课程包的使用，尽最大努力实现普及和传播，目的是提高课堂效率，扩大流量，提高规模，从而让更多的人喜爱并加入棒球运动当中。

要重视潜在客户的挖掘和营销，频繁建立关心、互动和联系，以俱乐部和球队试训、考级、参赛为目标进行俱乐部招生转化工作。



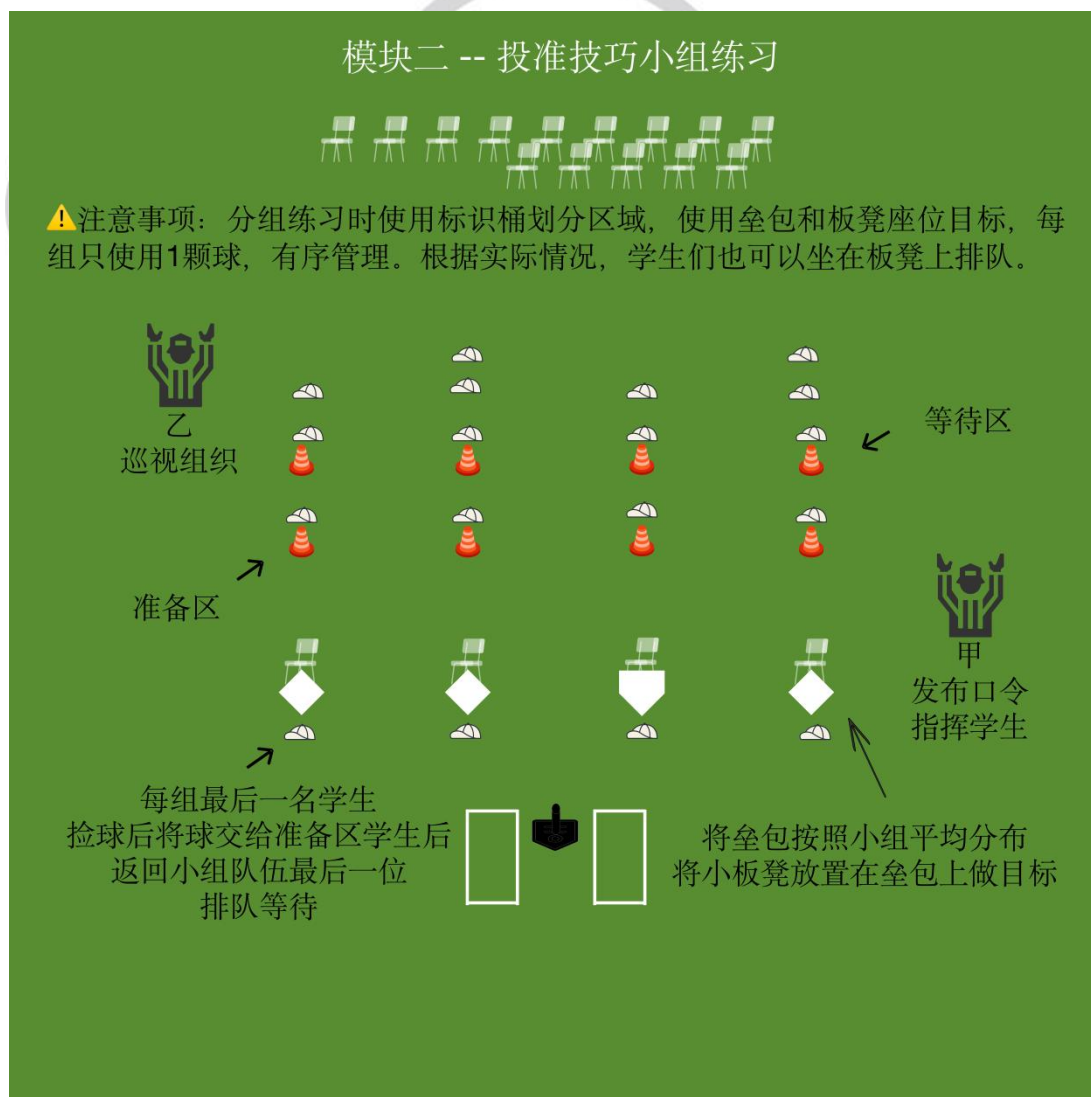
教学组织模块示意图

模块一：击球。模块二：投准。模块三：比赛。



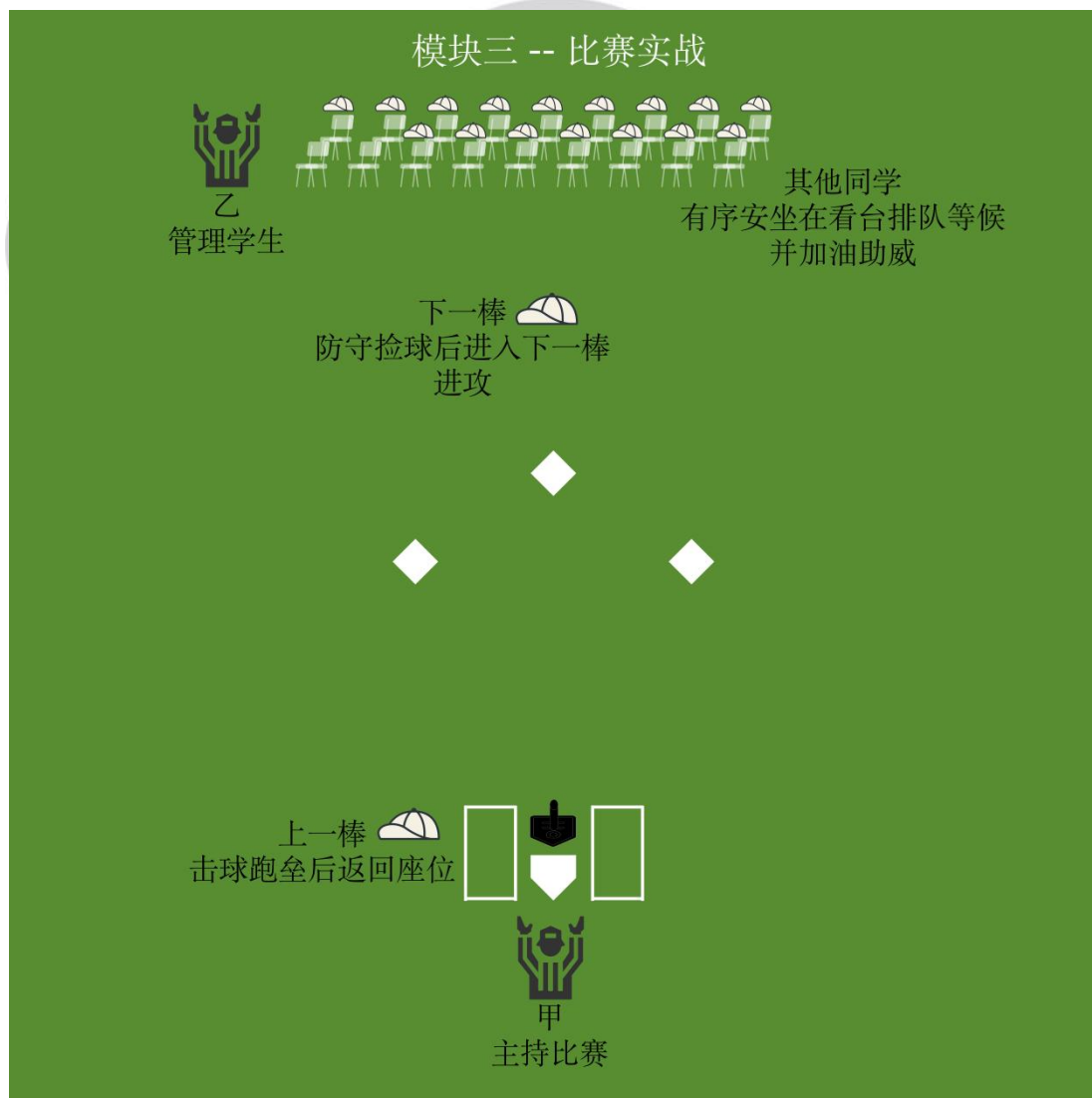
模块二

投准



模块三

比赛



一字会幼小棒球课堂知识点教学考核内容

第一章 比赛口令操

第一节（知识点1）

进攻队员

上场、敬礼、进球箱；

侧身、瞄准、脚站稳；

击球、成功、不松手；

快跑、丢棒、要踩垒；

安全、得分、击个掌！

第二节（知识点2）

防守队员

布阵、站位、做准备；

开球、移动、快捡球；

捡到、举手、送回家；

回垒、传球、放好球！

第二章 技巧口令操

第一节（知识点3）

我是击球员

侧身瞄准脚站稳；

握住球棒过肩膀；

用力击球背身后。



第二节（知识点4）

我是小投手

侧身瞄准

合手握球

抬腿向前丢

第三章 棒球小知识

第一节（知识点5）

《幼小棒球歌谣》

作者：姜禹臣老师

棒球比赛在户外，安全聪明又好玩。

一边打球一边捡，半局打完在交换。

人比球快人安全，球比人快人淘汰。

击球跑垒真厉害，团队配合赢比赛！

赢比赛！

第二节（知识点6）

入门棒球小知识快问快答——击球跑垒得1分

1问：棒球怎么玩？答：击球跑垒。

2问：有几个垒？答：4个。

3问：分别叫什么名字？答：一垒二垒和本垒。

4问：有没有4垒？答：没有。

5问：但是有几个垒？答：4个垒。



6 问：第 4 个垒叫什么名字？答：叫本垒。

7 问：怎么才能得 1 分？答：跑回本垒得 1 分。

一字会棒球课外、课后知识点考核内容

课后和课外知识的布置有助于刚刚开展工作的初级教师和教练员自我培训、迅速提高自身对棒球项目的理解，更加自信从容地开展工作；有助于学生和家长进一步了解、认识、关注棒球比赛和咨询，培养球迷，从而形成主动长期参与该项运动的内驱力，实现自愿加入俱乐部训练的意愿。教师、教练员要重视自我和学生家长课后、课外作业的布置和考查。

第一章 理论知识

第一节（知识点 1）

进阶棒球小知识快问快答——基本规则

1 问：棒球场上有几人？答：内场 6 人、外场 3 人共 9 人。

2 问：棒球场什么形状？答：扇形钻石球场。

3 问：一场比赛有几局？答：互换攻防为一局，一场比赛有九局。

4 问：谁在进攻？答：拿棒子戴头盔击球跑垒的在进攻。

5 问：谁在防守？答：戴帽子和手套接球的在防守。

6 问：进攻的任务是什么？答：安全上垒成功回家得分。

7 问：防守的任务是什么？答：接球堵截，三振、接杀、触杀、封杀。

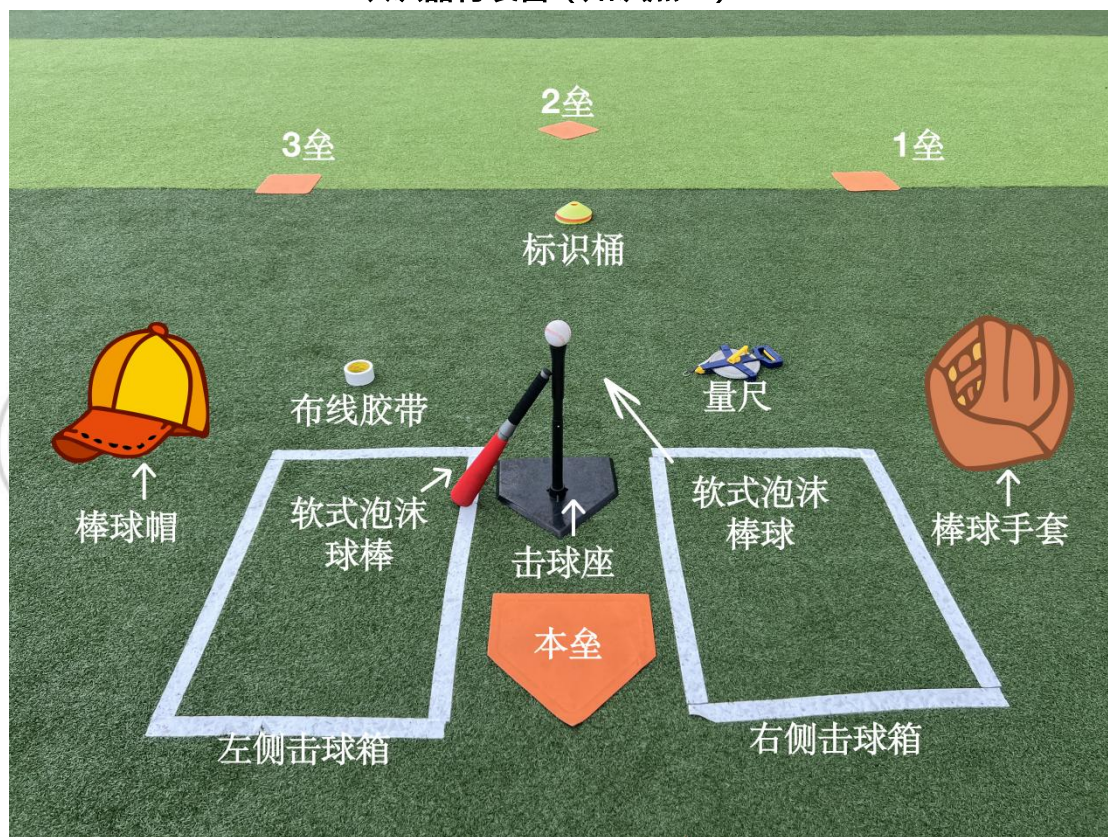
8 问：什么是安打？答：能安全上垒的打。

9 问：什么是本垒打？答：打出场外得分的打。

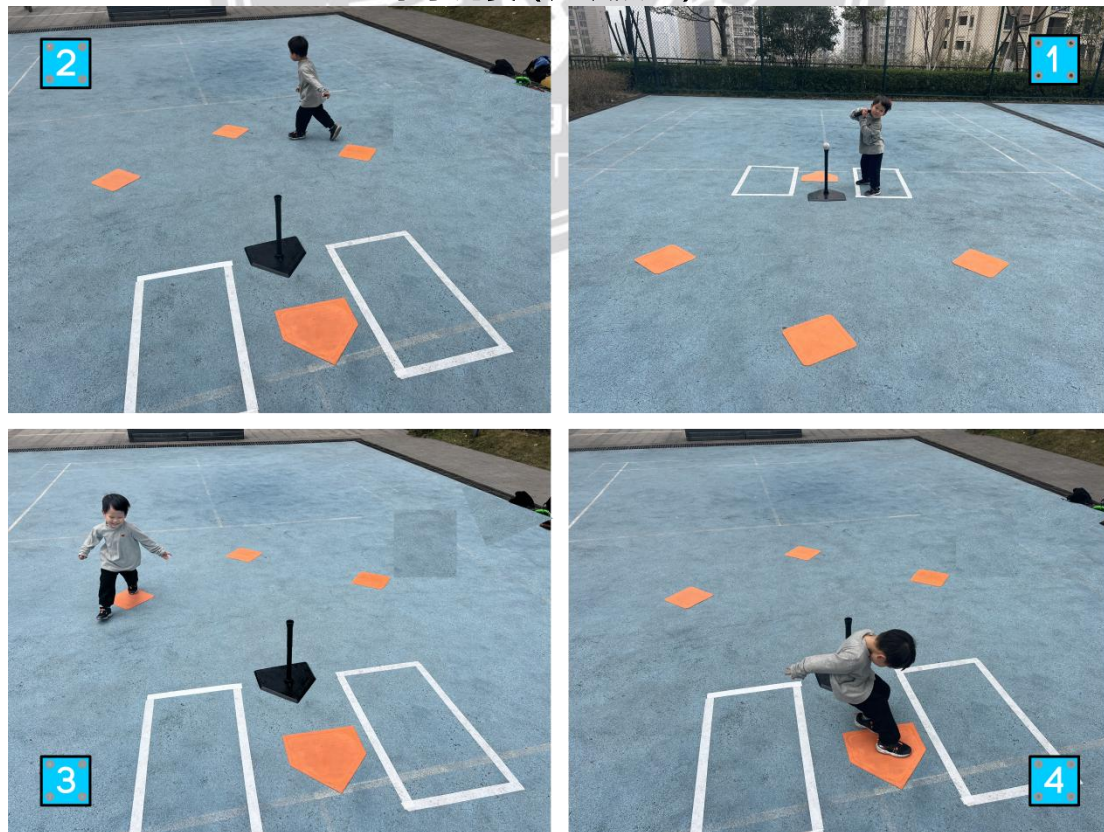


第二章 实战

认识器材装备（知识点2）



亲子比赛（知识点3）



第三章 认识比赛——棒球游戏手游（在家长监护指导下）



参考教材“职业棒球 9”手游，以下图片来源于该手游和 XCarbon 教练鹭眼 APP 截图。

击球员站位和基本动作（知识点 4）





投手站位和基本动作（知识点5）

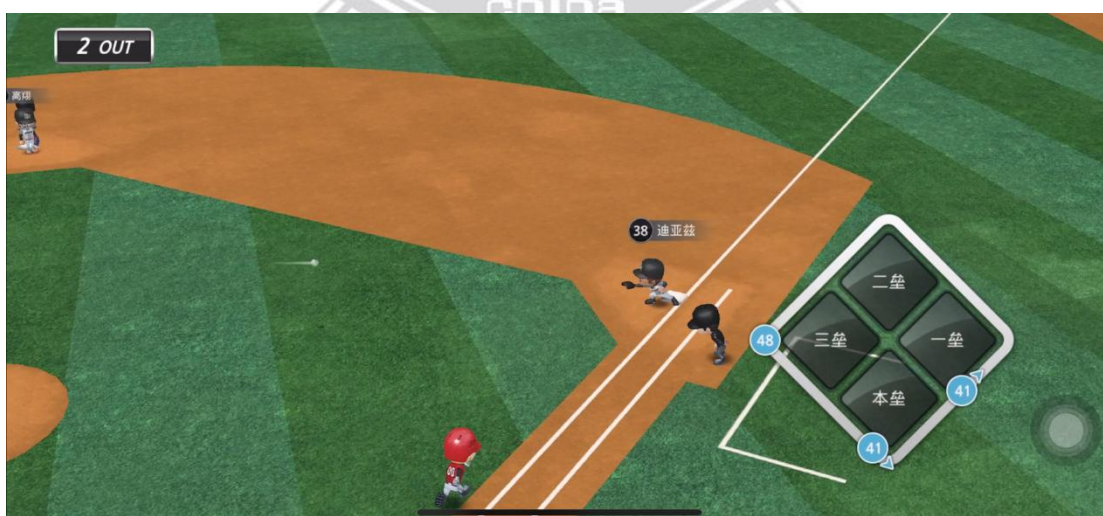








守备和跑垒 (知识点6)





识别局面 (知识点 7)

比赛鉴赏识别局面

比分 (3:0) 局数 (第7局下半局)

球队名称 { 挑战者 3 7 垒上局面 (1垒有人)
 骑士 0 0-0 淘汰人数 (0人)
 好-坏球 (0好-0坏0) 累计3好次球击球员三振出局 累计淘汰3人半局结束
 累计4次坏球击球员保送上垒 互换攻防

比分牌 (知识点 8)

记分牌识别

局数 (9局之后是加时赛)

安打数 (Hit)

球队	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	R	H	E
常青队	0	0	0	0	0	1	1	0	0	2	-	-	4	8	1
挑战者	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	-	-	3	12	0

单局得分

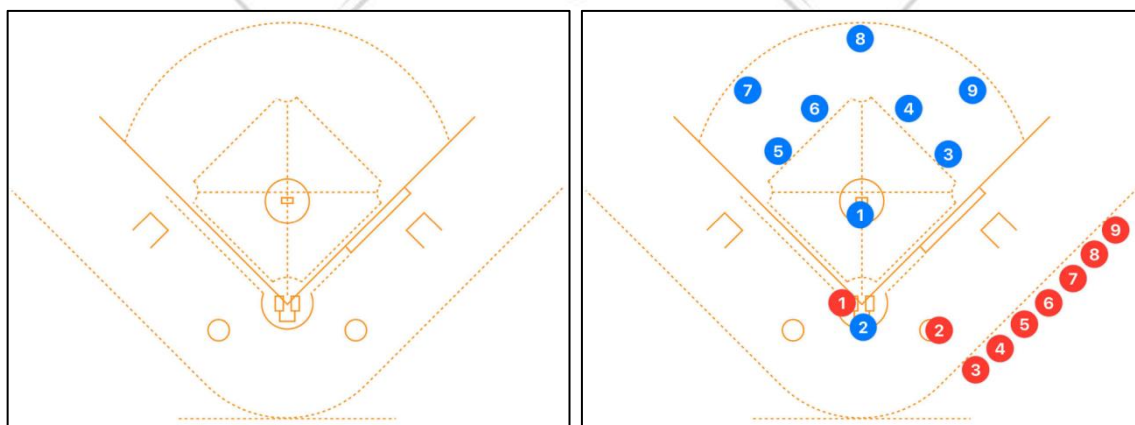
总比分 (Run)

失误数 (Error)

绘画棒球场地和防守布阵（知识点9）



参考图 1



参考图 2

一字会幼小棒垒球比赛记录表

比赛时间：

比赛地点：

赛制：

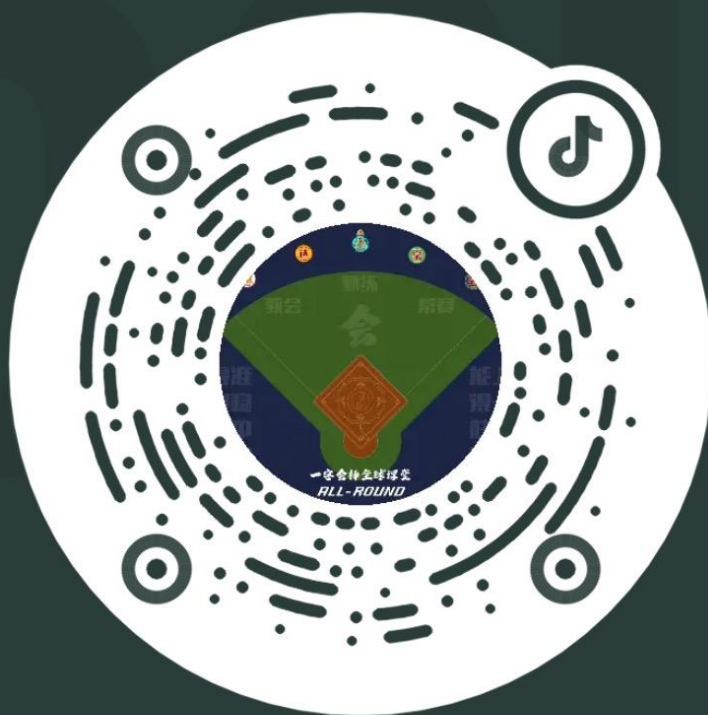
序号	球队/班级	学生姓名	背号	性别	进攻					防守		备注
					上场	安打	上垒	全垒打	得分	上场	淘汰	
1					局					局		
2					局					局		
3					局					局		
4					局					局		
5					局					局		
6					局					局		
7					局					局		
8					局					局		
9					局					局		
10					局					局		
11					局					局		
12					局					局		
13					局					局		
14					局					局		
15					局					局		
16					局					局		
17					局					局		
18					局					局		

注：进攻/防守栏全部用“正”记录，性别栏男“1”女“2”

开始时间～结束时间：_____～_____

裁判签字：





@一字会

抖音号：ALL.ROUND

教会、勤练、常赛



保存图片
到相册



打开抖音
搜索页扫一扫

